

ACT your way ACTieplan



DOEN WAT
WERKT VOOR
JOU

BLOK A Waar wil ik heen?

De naam voor mijn eigen weg volgen is: _____

Mijn waarden zijn: Ik wil iemand zijn die _____ is!

Hobbels zijn voor mij: _____

Hoe ik met hobbels om wil gaan is: _____

Wat heb ik nodig onderweg?

BLOK C

Een *stap* gericht op mijn waarden:

(in relaties, school/opleiding, vrije tijd, gezondheid)

Waardegerichte acties voor deze *stap* zijn:

ACT-vaardigheden die me hierbij kunnen helpen:

- Mijn aandacht erbij houden
- Een observatorpositie innemen
- Me losmaken uit gedachten
 - Toelaten wat ik voel

IK BEN TE
ONZEKER

ANGST
PANIEK

BLOK B Wat zit me nog in de weg?

Mijn gewoontedier heet: _____

Mijn gewoontereacties zijn: _____

De gedachten (monsters) waardoor ik me laat afleiden zijn:

De gevoelens (ongewenste gasten) waar ik mee vecht zijn:

SCHAAMTE

IK MOET DIT
KUNNEN

ZE ZITTEN ECHT
NIET OP MIJ
TE WACHTEN

BLOK D Op koers blijven:

- Blijven doen wat werkt
- Zelfcompassie
- Falen, falen, steeds beter falen

Hobbel:
Uitdagende/
stressvolle situatie

Lijst met wat voor mij **WERKT** om mijn eigen weg te volgen



Wat mij helpt om mijn koers helder te houden is (mijn waarden zijn):

Wat voor mij werkt om waardegerichte **STAPPEN** te zetten en waardegerichte acties te blijven ondernemen is:



Wat voor mij werkt bij het omgaan met hobbels op mijn weg is:

Wat voor mij werkt zodat ik rekening houd met mijn gevoeligheid is:

Wat voor mij werkt bij het omgaan met lastige gedachten en vaste zelfbeelden is:

Wat voor mij werkt bij het omgaan met moeilijke emoties en gevoelens in mijn lijf is:

Wat ik heb gedaan waar ik trots op ben is:



Dingen waarvoor ik dankbaar ben zijn: